

離乳  
初期

# つぶしがゆ

生後  
5～6か月ごろ



## 材料・下準備(作りやすい分量)

米 …………… 大さじ1(約13g)  
水 …………… 大さじ10

ごはんから「10倍がゆ」を作るときは  
ごはん1に対して水5～7

## 作り方

- ① 鍋にといだ米と水を入れ、20分ほど浸水させておく。
- ② 中火にかけ沸騰したら弱火にし、ふたを少しずらして30分程度煮て、火を止める。  
ふたをして10分程度蒸らす。
- ③ すり鉢におかゆを入れ、粒がなくなるよう、たたくようにすりつぶす。
- ④ 湯(または おもゆ)でのばし、スプーンを持ち上げるとさらっと落ちる  
くらいのなめらかなポタージュ状にする。



## Point

すりつぶす際、かき混ぜ  
すぎると粘りが出て、  
食べにくくなります。  
裏ごしすると、  
さらになめらかな  
仕上がりになります。